الأمـــل

طبيعته - آثاره - الطريق إليه

تأليف
رضا سعد المصري

مصدر هذه المادة :





دار طيبة

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين، سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، وبعد:

ففي واقعنا المعاصر كثير من الأحداث التي يندى لهـــا الجـــبين خجلاً، وتضيق بها صدور الذين لهم مسحة من أخلاق وقيم؛ حيث تحملت البشرية في العقود الماضية من المعاناة والألم ما لم يشهد لـــه البشر مثيلاً من قبل.

ورغم التقدم العلمي والتقني وما صحبه من مزايا وحســـنات فقد وصلت البشرية إلى حالة غير مسبوقة من الانحدار الأخلاقـــي، وضعف القيم الإنسانية والاستهانة بها، وازدياد نزعات العنصـــرية والعدوانية، وضعف تقدير كرامة الإنسان.

وينطبق هذا تمامًا على واقع المسلمين وما يحدث لهم من تشريد وقتل واغتصاب، وما ينتشر بينهم من تفكك وضعف وانحصـــار؛ فكثرت المآسي، وأصابت ذوي الأخلاق الحميدة والنفوس الشريفة ببعض اليأس والإحباط، وعاش البعض في حالة من اليأس والقنوط؛ يرى الحياة كلها ظلمات، وأصبح عبوسًا مهمومًا متشائمًا!

ولذا نرى أنه من الواجب في هذه المقدمة أن نبث روح الأمل في نفوسنا، وأن نعلم أن المستقبل لا بد أن يكون حتمًا للإســـلام والمسلمين؛ فالله عز وجل يقول: ﴿**هُوَ الَّـــذِي أَرْسَـــلَ رَسُـــولَهُ**

بِالْهُدَى وَدِينِ الْحَقِّ لِيُظْهِرَهُ عَلَى الدِّينِ كُلِّهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُشْرِكُونَ﴾ [الصف: ٩].

فلا بد للإسلام أن يظهر، وأن ينتشر، وأن يسيطر، وما تحقق في عهد الخلفاء الراشدين رضي الله عنهم هو جزء من هذا الوعد الصادق.

وقد ورد كثير من الأحاديث النبوية الصحيحة التي لا تدع مجالاً للشك في أن المستقبل للإسلام؛ فمن ذلك قول الرسول ﷺ: «**إن الله زوي لي الأرض، فرأيت مشارقها ومغاربها، وإن أمتي سيبلغ ملكها ما زوي لي منها**»(١).

وقوله ﷺ: «**ليبلغن هذا الأمر ما بلغ الليل والنهار، ولا يترك الله بيت مدر ولا وبر إلا أدخله الله هذا الدين، بعز عزيز أو بذل ذليل؛ عزًا يعز الله به الإسلام، وذلاً يذل الله به الكفر**»(٢).

وعن عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنه قال: بينما نحن حول رسول الله ﷺ نكتب إذ سئل رسول الله ﷺ: أي المدينتين تفتح أولاً: قسطنطينية أو رومية؟ فقال رسول الله ﷺ: «**مدينة هرقل تفتح أولاً**»(٣) يعني قسطنطينية.

ورومية هي روما عاصمة إيطاليا اليوم، وقد تحقق الفتح الأول على يد محمد الفاتح بعد أكثر من ثمانمائة سنة من قول النبي ﷺ، ولا

---

(١) رواه مسلم في الفتن وأشراط الساعة، ح(٢٨٨٩).
(٢) رواه أحمد: ١٠٣/٤، وسنده صحيح.
(٣) رواه أحمد: ١٧٦/٢، والدارمي في المقدمة، ح(٤٨٦).

بد من تحقق الفتح الثاني بإذن الله.

وقوله ﷺ: «**تكون النبوة فيكم ما شاء الله أن تكون، ثم يرفعها إذا شاء أن يرفعها، ثم تكون خلافة على منهاج النبوة فتكون ما شاء الله أن تكون، ثم يرفعها إذا شاء الله أن يرفعها، ثم تكون ملكًا عاضًا فيكون ما شاء الله أن يكون، ثم يرفعها إذا شاء أن يرفعها، ثم تكون ملكًا جبرية فتكون ما شاء الله أن تكون ثم يرفعها إذا شاء أن يرفعها، ثم تكون خلافة على منهاج النبوة ثم سكت**»[(١)].

فمبشرات الأمل كثيرة، والمستقبل حتمًا لهذا الدين.

ولذا نحاول في هذا الكتاب أن نبث روح الأمل، وأن نضيء أنواره؛ ليعيش المرء على الأمل والرجاء في رحمة الله تعالى، والثقة واليقين في الخالق سبحانه.

كما أن الإنسان في حياته مُعَرَّض للمحن والابتلاءات والمصائب، وعلى العاقل المؤمن أن لا ييأس ولا يقنط، بل يصبر ويحتسب ويكون واثقًا في ربه على الدوام، وكله أمل ورجاء في رحمة الله تعالى. فلنحيا إذن بروح الأمل، ولنجعله زادًا لنا يدفعنا إلى الحياة والجد والعمل.

- فبالأمل تنمو شجرة الحياة ويرتفع صرح العمران، ويشعر المرء بالسعادة والبهجة.

---

(١) رواه أحمد: ٢٧٣/٤.

- وبالأمل والرجاء ينهض الإنسان ويعمل، ويكـــد ويتعـــب، ويتحول من الكسل والخمول إلى النشاط والهمة والكفاح.

وكثيرًا ما نرى الناس يعيشون ويتحملون المصاعب والآلام على بريق الأمل والرجاء:

- فالزارع يزرع ويتعب أملاً في الحصاد.
- والتاجر يسافر ويجدُّ أملاً في الكسب والربح.
- والطالب يذاكر ويجتهد أملاً في النجاح.
- والمريض يتناول الدواء المرَّ أملاً في الشفاء.
- والمذنب يرجع إلى ربه أملاً في قبول توبته وغفران ذنوبه.
- والمؤمن يخالف هواه ويطيع ربه أملاً في رضوانه وجنته.

والجندي يستبسل في المعركة ويجاهد أملاً في النصر أو الشهادة.

- والشعوب تتحمل ويلات الحروب وتصر على الكفاح أملاً في الحرية.

فالأمل يدفع المخفق إلى تكرار المحاولة، ويـــدفع الكســـول إلى الجد، ويدفع المجد إلى المداومة، ويدفع الناجح إلى مضاعفة الجهد.

فهذا هو الأمل الذي نريده، وهذا هو الأمل الذي نبثـــه؛ إنـــه عمل وجد وكفاح ونشاط، إنه حياة دائمة متجددة، إنه ثقة ورجاء في الله، إنه تعلق دائم ومستمر بالخالق المحسن البر الرحيم.

ولذا فسيكون البحث في موضوع الأمل في هذا الكتيب مـــن

خلال أربعة فصول:

الفصل الأول: الأمل: طبيعته وفضله.

الفصل الثاني: أثر الأمل على الفرد والأسرة والمجتمع.

الفصل الثالث: الإيمان والأمل.

الفصل الرابع: الطريق إلى الأمل.

وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

***

الفصل الأول

الأمل: طبيعته وفضله

ما الأمل؟

كلمة الأمل في اللغة تعني الرجاء، وكذلك الرجاء يعني الأمل؛ فنقول: رجا الشيء: أي أمَّله [(١)].

فالأمل هو الرجاء، وهو ظن حصول ما فيه مَسَـــرَّة [(٢)]، فـــإذا كان الأمل هو توقع أو ظن حصول أسباب المسرات، فـــإن هـــذا التوقع أو الظن قد يحيا في نفس الإنسان وقد يموت على حسب ما يلاقيه الإنسان في حياته من مبشرات بحصول مظنونه أو منفـــرات بفوات ذلك المظنون.

ولا يحيا الأمل في الإنسان إلا بروح تبعثه في نفسه، كما لا يحيا الجسد إلا بالروح تدب في أركانه؛ وروح الأمل هي التي تجعله حيًا في النفس بالأسباب التي تُبقي هذا الأمل حيًا كالمبشرات التي تسره وتدفعه دائمًا إلى الحركة والعمل، وكما قيل: «لولا الأمل ما كان العمل»، كما أنها تدفع عن نفس صاحبها كل الأسباب التي تميت الأمل في النفس؛ كالمتغيرات التي تدفعه إلى اليأس والقنوط.

ويوضح الغزالي أن كل ما يلقاه الإنسان في حياته من محبوب أو مكروه: إما أن يكون قد حدث له في الماضي، أو يحدث له الآن، أو

(١) المعجم الوسيط، ص: ٢٧، ٣٤٥.

(٢) المفردات للراغب الأصفهاني: ٢/١٩٠، مادة (رجا).

يُنتظر حدوثه في المستقبل؛ فإذا خطر بباله ما حدث في الماضي سُمِّيَ ذلك ذكرًا وتذكرًا، وإذا خطر بباله ما يحدث له في الحال سُـــمِّيَ ذلك وَجْدًا، وإذا كان ما خطر بباله يحدث في المستقبل سُمِّيَ ذلك انتظارًا وتوقعًا.

فإن كان ما ينتظره الإنسان في المستقبل مكروهًا سُمِّيَ خوفًـــا وإشفاقًا، وإن كان ما ينتظره محبوبًا له وتعلق قلبه به سُمِّي ذلـــك رجاءً.

فالرجاء إذن هو ارتياح القلب لانتظار ما هو محبوب عنده [١].

ويقول ابن القيم في مدارج السالكين: «الرجاء حادٍ يحـــدو القلوب إلى بلاد المحبوب، وهو الله والدار الآخرة، ويُطَيِّـــب لهـــا السير. وقيل: هو الاستبشار بجود وفضل الرب تبـــارك وتعـــالى، والارتياح لمطالعة كرمه سبحانه، وقيل: هو الثقـــة بجـــود الـــرب تعالى» [٢].

ويمكن القول أيضًا: إن الأمل هو انشراح الـــنفس في وقـــت الضيق والأزمات، بحيث ينتظر المرء الفرج واليسر لما أصابه، وهـــو بهذا المعنى الإيجابي يدفع الإنسان إلى إنجاز ما فشل فيه من قبل، ولا يمل حتى ينجح في تحقيقه.

لكن قد يفهم البعض الأمل فهمًا خاطئًا سلبيًا، نهى عنه ديننـــا، وهذا يقتضي أن نتوقف عند طبيعة الأمل بشيء من الإيجاز فيما يلي:

(١) إحياء علوم الدين: ٤/١٤٩، ١٥٠.
(٢) مدارج السالكين ٢/٢١٧، طبعة دار طيبة.

طبيعة الأمل:

الأمل والرجاء في تحصيل كل ما يعود على الإنســـان وعلـــى مجتمعه بالنفع والخير في العاجل والآجل صفة محمودة؛ لأنها باعثـــة محركة على مواصلة العمل. وضد ذلك اليأس؛ وهو مـــذموم لأنـــه صاد عن العمل وقاطع للرجاء.

وأحوج الناس إلى الأمل: رجل غلب عليه اليأس، ورجل غلب عليه الخوف حتى أضر بنفسه وأهله؛ فهذان رجلان مـــائلان عـــن الاعتدال إلى طرف التفريط.

أما إذا كان الأمل حرصًا على الدنيا، وانكبابًا على ملـــذاتها، وحبًا لها وإعراضًا عن الآخرة فهو مذموم؛ وذلك كأمل العاصـــي المغرور المتمني على الله تعالى الأماني مع الإعراض عن العمل، وهو الذي قال الله سبحانه وتعالى فيه: ﴿**ذَرْهُـــمْ يَـــأْكُلُوا وَيَتَمَتَّعُـــوا وَيُلْهِهِمُ الْأَمَلُ فَسَوْفَ يَعْلَمُونَ**﴾ [الحجر: ٣].

وقد أخبر النبي ﷺ أن الإنسان يظل محبًا للدنيا، طويل الأمل في أعراضها وإن كبرت سنه؛ فقال ﷺ: «**لا يزال قلب الكبير شابًا في اثنتين: في حب الدنيا، وطول الأمل**»[(١)].

وعن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه أن النبي ﷺ غـــرز بـــين يديه غرزًا، ثم غرز إلى جنبه آخر، ثم غرز الثالث فأبعده، ثم قـــال: «**هل تدرون ما هذا؟**». قالوا: الله ورسوله أعلم. قـــال: «**هـــذا**

---

(١) رواه البخاري في الرقاق، ح(٦٤٢٠).

الإنسان، وهذا أجله، وهذا أمله. يتعاطى الأمل، والأجل يختلجه دون ذلك»[١]. أي: يحول الأجل بينه وبين الأمل.

وعن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال: خَطَّ النبي ﷺ خطًا مربعًا، وخط خطًا في الوسط خارجًا منه، وخط خططًا صغارًا إلى هذا الذي في الوسط من جانبه الذي في الوسط، وقـــال: «**هـــذا الإنسان، وهذا أجله محيط به – أو قد أحاط به – وهذا الـــذي هو خارج أمله، وهذه الخطط الصغار الأعراض؛ فإن أخطأه هذا نهشه هذا، وإن أخطأه هذا نهشه هذا**»[٢].

وفي هذا إشارة إلى أن الأجل والأعراض قد يحولان دون الأمل، وهو يلفت أصحاب العقول إلى ما ينبغي أن تنصرف الهمة إليـــه في الدنيا، وما ينبغي عليهم في حد الاعتدال فيما يجدونه في النفس من الأمل.

وهذا الأمل المذموم هو ما كان يخاف منه علي رضي الله عنـــه على المؤمنين حينما قال: «أخوف ما أخاف عليكم اثنتين: طـــول الأمل واتباع الهوى».

ويصبح الأمل مذمومًا في نظر الشارع إذا تعلقت النفس الأمارة بالسوء بالدنيا واستجابت لوسوسة الشيطان، وفي القرآن الكـــريم يقول تعالى: ﴿ **قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا * وَقَدْ خَابَ مَـــنْ دَسَّـــاهَا** ﴾ [الشمس: ٩، ١٠].

---

(١) رواه أحمد: ١٨/٣.

(٢) رواه البخاري في الرقاق، ح (٦٤١٧).

ولا يصلح في تلك الحالة إلا وصية الرسول ﷺ لابن عمر رضي الله عنها حينما قال: أخذ رسول الله بمنكبي، فقال: «**كن في الدنيا كأنك غريب أو عابر سبيل**»، وكان ابن عمر رضي الله عنـــهما يقول: «إذا أمسيت فلا تنتظر الصباح، وإذا أصبحت فـــلا تنتظـــر المساء، وخذ من صحتك لمرضك، ومن حياتك لموتك»[1].

وإذا عرفت أسباب الأمل المذموم أمكن علاجه؛ وذلك بتهذيب النفس الراغبة في متاع الدنيا الزائد، واستجماع طاقتها في مقاومـــة وساوسها، ويساعدها في هذا أن تستحضر المعاني القرآنية التي تبين النظرة الصحيحة إلى الدنيا، بحيث تفضـــي إلى اعتبارهـــا مزرعـــة للآخرة.

ولا بد من معرفة أن الأمل في الله ورجاء مغفرتـــه لا بـــد أن يقترن بالعمل لا بالكسل والتمني؛ فقد قال تعالى: ﴿**فَمَـــنْ كَـــانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْـــرِكْ بِعِبَـــادَةِ رَبِّـــهِ أَحَدًا**﴾ [الكهف: ١١٠].

وقال عز وجل: ﴿**إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَجَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَةَ اللَّهِ وَاللَّهُ غَفُـــورٌ رَحِـــيمٌ**﴾ [البقرة: ٢١٨].

فلا يقول إنسان: إن عندي أملاً في الله، وأحسن الظن بـــه، ثم بعد ذلك نراه لا يؤدي ما عليه تجاه الله من فـــروض وأوامـــر، ولا ينتهي عما نهى الله عنه. والذي يفعل ذلك إنما هو مخـــادع يغـــش

(١) رواه البخاري في الرقاق، ح (٦٤١٦).

نفسه، وقد روى أن النبي ﷺ: قال: «**إن حسن الظن بـــالله مـــن حسن العبادة**»(١).

وأوضح الإمام ابن القيم في مدارج السالكين الفرق بين الرجاء والتمني فقال: «والفرق بينه وبين التمني أن الـــتمني يكـــون مـــع الكسل، ولا يسلك بصاحبه طريق الجد والاجتهاد، والرجاء يكون مع بذل الجهد وحسن التوكل.

فالأول: كحال من يتمنى أن يكون له أرض يبـــذرها ويأخـــذ زرعها.

والثاني: كحال من يشق أرضه ويفلحها ويبذرها ويرجو طلوع الزرع؛ ولهذا أجمع العارفون على أن الرجاء لا يصح إلا مع العمل ...

والرجاء ثلاثة أنواع: نوعان محمودان، ونوع غرور مـــذموم: فالأولان: رجاء رجل عمل بطاعة الله على نور من الله، فهـــو راج لثوابه، ورجل أذنب ذنوبًا ثم تاب منها، فهو راج لمغفرة الله تعـــالى وعفوه وإحسانه وجوده وحلمه وكرمه. والثالث رجل متمـــاد في التفريط والخطايا يرجو رحمة الله بلا عمل؛ فهذا هو الغرور والتمني والرجاء الكاذب»(٢).

فلا بد في الرجاء والأمل من الأخذ بالأسباب، وإلا أطلق على

---

(١) رواه الترمذي في الدعوات، باب استجابة الدعاء في غير قطيعة رحم، ٢٣٣/٩ ح (٣٦٠٤)، وأبو داود في الأدب، باب في حسن الظن، ٢٦٦/٥ ح (٤٩٩٣).
(٢) مدارج السالكين: ٢١٧/٢، ٢١٨، طبعة دار طيبة.

هذا الأمل حُمْق وغرور، وكان من قبيل العجز كما قال النبي ﷺ: «... **والعاجز من أتبع نفسه هواها، وتمنى على الله الأماني**»[(١)].

ويؤكد على هذا الغزالي فيقول: «وإنما الرجـــاء بعـــد تأكـــد الأسباب؛ ولذلك قال تعالى: ﴿**إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَـــاجَرُوا وَجَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَةَ اللَّـــهِ**﴾ [البقـــرة: ٢١٨] معناها: أولئك يستحقون أن يرجوا رحمة الله، وما أراد بـــه تخصيص وجود الرجاء لأن غيرهم أيضًا قد يرجو، ولكن خصـــص بهم استحقاق الرجاء. فأما من ينهمك فيما يكرهه الله تعـــالى، ولا يذم نفسه عليه، ولا يعزم على التوبة والرجوع؛ فرجـــاؤه المغفـــرة حمق، كرجاء من بث البذر في أرض سبخة وعزم على أن لا يتعهده بسقي ولا تنقية.

قال يحيى بن معاذ: «من أعظم الاغترار عندي التمادي في الذنوب مع رجاء العفو من غير ندامة، وتوقع القرب من الله تعالى بغير طاعـــة، وانتظار زرع الجنة ببذر النار، وطلب دار المطيعين بالمعاصي، وانتظـــار الجزاء بغير عمل، والتمني على الله عز وجل مع الإفراط،

ترجو النجاة ولم تسلك مسالكها

إن الســـفينة لا تجـــري علـــى

فالأمل والرجاء الحقيقي لا بد أن يقترن بالعمل؛ وبذلك يكون الأمل محمودًا؛ لأنه يصير – باقترانه بالعمل – باعثًا علـــى الجـــد

(١) رواه الترمذي في صفة القيامة والرقائق والورع، ح (٢٤٦١)، ٧/١٦٥، وابن ماجة في الزهد، ح (٤٢٦٠)، ٢/١٤٢٣، وأحمد ٤/١٢٤.

(٢) إحياء علوم الدين ٤/١٤٩، ١٥٠.

والمجاهدة، وإلا صار غرورًا وتمنيًا.

فضل الأمل:

أ- الأمل إذا كان رجاء في تحصيل الخير والنفع مشفوعًا بالعمل والسعي فهو أمر رغَّب فيه الشرع وحَضَّ عليه؛ يقول تعالى: ﴿**إِنَّ الَّذِينَ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً يَرْجُونَ تِجَارَةً لَنْ تَبُورَ**﴾ [فاطر: ٢٩].

ويقول النبي ﷺ: «**لا يموتن أحدكم إلا وهو يحسن الظن بالله**»[١]. ويقول ﷺ: «**يقول الله عز وجل: أنا عند ظن عبدي بي**»[٢].

ب- فمن مصادر الأمن والسكينة لدى المؤمن ما يغمر جوانحه من أمل؛ ذلك الشعاع الذي يلوح للإنسان في ظلمات الحياة فيضيئها له، وينير له المعالم ويهديه السبيل، ذلك هو الأمل الذي به تنمو شجرة الحياة، ويرتفع صرح العمران، ويذوق المرء طعم السعادة، ويحس ببهجة الحياة.

ج- فالأمل يدفع الإنسان دائمًا إلى العمل، ولولا الأمل لامتنع الإنسان عن مواصلة الحياة ومجابهة مصائبها وشدائدها، ولسيطر على قلبه اليأس، وأصبح يحرص على الموت، ولذلك قيل: اليأس سلم القبر، والأمل نور الحياة، وقيل: لا يأس مع الحياة، ولا حياة

---

(١) رواه مسلم في الجنة وصفة نعيمها، ح (٢٨٧٧).

(٢) رواه البخاري في التوحيد، ح(٧٤٠٥)، (٧٥٠٥)، ومسلم في الذكر والدعاء والتوبة ح (٢٦٧٥).

مع اليأس، وقال الشاعر:

لا خير في اليأس كـــل الخـــير في

أصل الشجاعة والإقدام في الرجل

د- والأمل ضروري في الحياة لتقدمها في كل المجالات، ولـــو وقف العباقرة والعلماء عند مقررات زمنـــهم، ولم ينظـــروا إلا إلى مواضع أقدامهم لما تقدمت العلوم، ولما اكتشف الإنسان المجهـــول، وما عرف الحقائق والمعارف المختلفة، وما خطا العلـــم خطواتـــه الرائعة إلى الأمام.

والأمل طاقة يودعها الله في قلوب البشر؛ لتحثهم على تعمـــير الكون، وقد قال النبي ﷺ: «**إن قامت الســـاعة وبيـــد أحـــدكم فسيلة[1]، فإن استطاع أن لا تقوم حتى يغرسها فليفعل**»[2].

وقيل: لولا الأمل ما بنى بان بنيانًا، ولا غرس غارس شـــجرًا، وقال الشاعر:

أعلل الـــنفس بالآمـــال أرقبـــها

ما أضيق العيش لولا فسحة الأمل

وحقًا، ما أضيق العيش لولا فسحة الأمل!

هـــ- والأمل لا بد منـــه لنجـــاح الرســـالات والحركـــات الإصلاحية، ولا بد من روح الأمل في الحياة، وإلا صـــارت بـــلا معنى.

(١) الفسيلة : هي النخلة الصغيرة .

(٢) رواه أحمد : ٣/ ١٩١بإسناد صحيح .

و- والمسلم لا ييأس من رحمة الله ؛ لأن الأمل في عفو الله هو الذي يدفع إلى التوبة واتباع صراط الله المستقيم، وقد حث الله عز وجل على ذلك ونهى عن اليأس والقنوط من رحمته ومغفرته، فقال تعالى: ﴿ **قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ** ﴾ [الزمر: ٥٣].

فإذا فعل المسلم ذنبًا فهو يسارع بالتوبة الصادقة إلى ربه، وكله أمل في عفو الله عنه وقبول توبته.

***

الفصل الثاني
أثر الأمل على الفرد والأسرة والمجتمع

أ- أثر الأمل على الفرد:

المؤمن الذي يعتصم بالله سبحانه يعيش على أمل لا حد لـــه؛ فهو متفائل دائمًا ينظر إلى الحياة بوجه ضاحك، ويتقبل أحـــداثها بثغر باسم لا بوجه عبوس.

- فهو إذا حارب كان واثقًا بالنصر لأنه مع الله؛ يقول تعـــالى عن عباده المؤمنين: ﴿**إِنَّهُمْ لَهُمُ الْمَنْصُورُونَ * وَإِنَّ جُنْدَنَا لَهُـــمُ الْغَالِبُونَ**﴾ [الصافات: ١٧٢، ١٧٣].

- وإذا مرض لم ينقطع أمله في العافية؛ يقول تعالى: ﴿**الَّـــذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ * وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ * وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ**﴾ [الشعراء: ٧٨-٨٠].

- وإذا اقترف ذنبًا لم ييأس من المغفرة، ومهما يكن ذنبه عظيمًا فإن عفو الله أعظم؛ يقول تعالى: ﴿**قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْـــرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ**﴾ [الزمر: ٥٣].

- وهو إذا أعسر انتظر اليسر لقوله تعالى: ﴿**فَإِنَّ مَعَ الْعُسْـــرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا**﴾ [الشرح: ٥، ٦].

- وهو إذا انتابته كارثة من كوارث الزمن كان على رجاء من الله أن يأجره في مصيبته ويخلفه خيرًا منها؛ يقول تعالى: ﴿**الَّـــذِينَ**

إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ * أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِـــمْ وَرَحْمَـــةٌ وَأُولَئِـــكَ هُـــمُ الْمُهْتَـــدُونَ﴾ [البقرة: ١٥٦، ١٥٧].

– وهو إذا عادى أو كره، كان قريبًا إلى الصلة والسلام، راجيًا في الصفاء والوئام، مؤمنًا بأن الله يحول القلـــوب؛ يقـــول تعـــالى: ﴿**عَسَى اللَّهُ أَنْ يَجْعَلَ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَ الَّذِينَ عَادَيْتُمْ مِـــنْهُمْ مَـــوَدَّةً وَاللَّهُ قَدِيرٌ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ**﴾ [الممتحنة: ٧].

– وهو إذا رأى الباطل يقوم في غفلة الحق أيقن أن الباطل إلى زوال، وأن الحق إلى ظهور وانتصار؛ يقول تعالى: ﴿**بَـــلْ نَقْـــذِفُ بِالْحَقِّ عَلَى الْبَاطِلِ فَيَدْمَغُهُ فَإِذَا هُوَ زَاهِـــقٌ**﴾ [الأنبيـــاء: ١٨]، ويقول تعالى: ﴿**فَأَمَّا الزَّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاءً وَأَمَّا مَا يَنْفَـــعُ النَّـــاسَ فَيَمْكُثُ فِي الْأَرْضِ**﴾ [الرعد: ١٧].

– وهو إذا أدركته الشيخوخة وكبر سنه، أخذ يرجـــو حيـــاة أخرى فيها شباب بلا هرم، وحياة بلا موت، وسعادة بلا شقاء؛ في ﴿**جَنَّاتِ عَدْنٍ الَّتِي وَعَدَ الرَّحْمَنُ عِبَادَهُ بِالْغَيْبِ إِنَّهُ كَانَ وَعْـــدُهُ مَأْتِيًّا * لَا يَسْمَعُونَ فِيهَا لَغْوًا إِلَّا سَلَامًا وَلَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْـــرَةً وَعَشِيًّا**﴾ [مريم: ٦١، ٦٢].

الأمل إذن هو إكسير الحياة، ودافع نشاطها، ومخفف ويلاتهـــا، وباعث البهجة والسرور فيها.

هكذا يكون صاحب الأمل:

– الأمل والرجاء يحولان الإنسان إلى طاقة خلاقة، فيصير إنسانًا

مبدعًا جديرًا بإنسانيته؛ لأنه يرجو ربه ويؤمن به سبحانه، والإسلام هو الرسالة القادرة على بناء إنسان قوي متوازن متكامل الشخصية: يمشي على الأرض ويتطلع إلى السماء، يعايش الواقع ويرنو إلى المثال، يعمل للدنيا ولا ينسى الآخرة، يجمع المال ولا ينسى الحساب، يأخذ الحق ولا ينسى الواجب، يتعامل مع الخلق ولا ينسى الخالق، يعتز بماضيه ولا ينسى حاضره ومستقبله، يحب قومه ولا ينسى بني الإنسان، يصلح نفسه ولا ينسى إصلاح غيره، يهتدي ويهدي، ويأتمر ويأمر، وينتهي وينهى؛ فهو دائمًا داع إلى الخير، آمرٌ بالمعروف، ناهٍ عن المنكر، حافظ لحدود الله يتواصى مع سائر المؤمنين بالحق والصبر، كما أمر الله في قوله: ﴿**وَالْعَصْرِ * إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ * إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ**﴾ [العصر: ١-٣].

- وصاحب الأمل يؤمن بالوحي ويُعمل العقل؛ فلا تناقض عنده بين صحيح المنقول وصريح المعقول، بل يؤيد أحدهما صاحبه، فبالعقل ثبت الوحي وفُهِمَ، وبالوحي سُدِّدَ العقل وهُدي.

- وصاحب الأمل إنسان متوازن الشخصية، سوي النفس، لا يطغيه الغنى ولا ينسيه الفقر، لا يستخفه النصر ولا تسحقه الهزيمة، لا تبطره النعمة ولا تزلزله المصيبة، مطمئن القلب راضي النفس، متفائل الروح، لا ييأس وإن سُدَّت في وجهه الأبواب، وتقطعت دونه الأسباب، وهو موقن بأن مع العسر يسرًا، وأن بعد الليل فجرًا، وبعد الضيق فرجًا، وأنه لا ييأس من روْح الله إلا القوم الكافرون، ولا يقنط من رحمة ربه إلا الضالون.

– وهو دائمًا يشعر بأنه مُكرَّم من الله مُفضَّل من لدنه، ﴿ **وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ** ﴾ [الإسراء: ٧٠]، وأن الله قد جعلــه في الأرض خليفة ﴿ **إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً** ﴾ [البقــرة: ٣٠]، وأن الله فضَّله بالعلم على سائر خلقه وسخر له ما في الســماوات والأرض جميعًا منه، فكلها تعمل في خدمته وتيسر مهمته، ﴿ **أَلَمْ تَـرَوْا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُمْ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَأَسْبَغَ عَلَـيْكُمْ نِعَمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً** ﴾ [لقمان: ٢٠].

– وهو يمشي في مناكب الأرض ويأكل من رزق الله زارعًا أو صانعًا أو تاجرًا أو مشتغلاً بأي عمل حلال، يعمل لــدنياه كأنــه يعيش أبدًا، ويعمل لآخرته كأنه يموت غدًا، لا يحرم زينة الله الـتي أخرج لعباده ولا الطيبات من الرزق، ولا تلهيه تجارة ولا بيع عــن ذكر الله وإقام الصلاة وإيتاء الزكاة، يسعى إلى ذكــر الله ويــؤدي شعائر الله، ثم ينتشر في الأرض مبتغيًا من فضل الله؛ فلا تناقض بين دينه ودنياه، بل يعتبر عمارة الأرض عبادة، والسعي على المعــاش قربة، وإتقان العمل الدنيوي فريضة؛ فإن الله تعالى كتب الإحسان على كل شيء، وهو سبحانه يحب مَنْ عمل عملاً أن يتقنه ويحسنه، فإن الله يحب المحسنين.

– والمسلم بالأمل إنسان هذبته أخلاق الإسلام، وجمَّلت حياته آدابه، ووضحت طريقه قيمُه ومفاهيمُه، ورقته تربيتُه وتعليمُه، يعلم علم اليقين أن عليه حقوقًا لازمة نحو ربه، ونحو نفسه، ونحو والديه، ونحو أولاده، ونحو أقاربه، ونحو جيرانه، ونحو مجتمعه وأهل وطنــه، ونحو أبناء دينه، ونحو بني جنسه من البشر، ونحو الحيوانات المذللــة

له، بل نحو الكون كله المسخر له من فوقه ومن تحته ومن حولـــه؛ فعليه أن يوازن بين هذه الحقوق وأن يعطي كل ذي حق حقه.

فالإنسان الذي اتصف بهذه الصفات وتشبع بروح الأمل هـــو إنسان متفائل يرى نصر الله ويشعر به، أما المتشائم اليائس فلا يرى أمامه إلا الهزيمة والخسران.

- وهكذا يمكن أن نلخص أثر الأمل على الفـــرد في الفـــرار واللجوء إلى الله سبحانه، والتأكد من أنه هو الناصر وهو المعـــين، وأنه هو الضار وهو النافع، وهو المعطي وهو المانع؛ فمن خاف شيئًا هرب منه ومن خاف الله هرب إليه، وفي الحديث: «... **واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، ولو اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رفُعت الأقلام وجفت الصـــحف**»[1]، وصدق الله إذ يقول: ﴿**فَفِرُّوا إِلَى اللَّهِ**﴾ [الذاريات: ٥٠].

- وصاحب الأمل صاحب همَّة عالية وإيجابية صـــادقة، وهـــو يحمل هموم الأمة ويدركها ويعمل على تفريج وكشف هذه الهموم؛ فمن لم يهتم بأمر المسلمين فليس منهم، وهو يتعامل مع المعوّقـــات والمصاعب كأسباب قوة لأنها تثير مشاعره وتدفعه إلى المزيد مـــن العمل، باعتباره إيجابيًا وصاحب أمل وثقة في نصر الله؛ يقول تعالى: ﴿**الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُـــمْ فَاخْشَـــوْهُمْ**

---

(١) أخرجه الترمذي في صفة القيامة والرقائق والورع، ح (٢٥١٨)، ٢٠٣/٨، وأحمد ٢٩٣/١، ٣٠٣.

فَـــزَادَهُمْ إِيمَانًـــا وَقَـــالُوا حَسْـــبُنَا اللَّـــهُ وَنِعْـــمَ الْوَكِيـــلُ﴾ [آل عمران: ١٧٣].

ب- أثر الأمل على الأسرة:

وإذا سرت روح الأمل في الأسرة امتلأت أركانها بالتفاؤل والبشر والسعادة. فالأسرة المتفائلة إذا مرض لها مريض عاشت بالأمل في شفاء هذا المريض، وإذا مرَّت بها ضائقة علمت أن مع العسر يسرًا، وإذا ابتليت علمت أن الله يختبرها فتصبر على البلاء حتى ينفك هذا الكرب. وهي متماسكة في مواجهة أية مشاكل تواجهها مهما كان حجمها – وما أكثر هذه المشاكل – وكلما مرت بمشكلة من مشاكل الحياة تجدها أسرة متماسكة متحدة في التفكير لحل المشكلة، ولا تجد بينها فردًا يتخلى أو أخًا يائسًا، حتى وإن وجد هذا الفرد تجد باقي الأفراد يؤازرونه.

وهي أسرة تعيش في ترابط على قلب رجل واحد، ودائمًا ما ترى الأمن والسكينة والرحمة والطمأنينة والهدوء داخلها.

وفيما يلي مقارنة سريعة بين أحوال الأسر الآملة الملتزمة بتعاليم الدين، والأسر التي لا تلتزم بتعاليم الإسلام وتفقد روح الأمل:

وجه المقارنة	الأسر المتدينة	الأسر غير المتدينة
الأمل	تعيش به من أجل الدنيا والآخرة	تعيش فيه من أجل الدنيا
الحب والمودة	يملآن أركان الأسرة	قد يتواجدان من أجل الدنيا

الرحمة	موجودة على الدوام	تنقطـــع إذا انقطـــع الأمل
الاستقرار	في كل الحياة	إن وجد في جانب لا تجده في آخر
الاســـتعداد للآخرة	تعيش الدنيا للآخرة	تعيش حياتها
العلاقة مـــع الله	تعيش مع الله على الدوام	علاقتها بالله ضعيفة
العلاقة مـــع الجيران	تحسن إليهم كما أوصـــى النبي ﷺ	يتقربـــون لمـــن يستحســـنونه وللمصلحة
العلاقة مـــع الأهل	يصلون ما أمر الله بـــه أن يوصل	يصـــلون مـــن يستحســـنونه أو للمصلحة
حقوق الزوج	تراعيه الزوجة وتقدره	نادرًا ما تراعيه
حقـــوق الزوجة	يراعيها الزوج ويقدرها	نادرًا ما يراعيها
حقـــوق الأولاد	تراعى من الأم والأب دائمًا	تراعى من الأم والأب غالبًا

الراحـــــــة النفسية	موجودة ومستقرة	متقلبة
الهدف مـــن الحياة	رضا الله	الدنيا
الاهتمـــــام بالمسلمين	يوميًا	غير موجود
الوعي الديني والسياسي	موجود بدرجة كبيرة	منخفض
الاهتمـــــام بالأخلاق	شيء أساسي	مـــن أجـــل الـــدنيا والمظاهر
اســـــتخدام التليفون	لصلة الرحم والضروريات	لكل شيء
عند المرض	الدعاء والأخذ بالأسباب	الاهتمام بالأســـباب فقط
عند الضائقة المالية	الالتجاء إلى الله وتحـــري الحلال	الالتجاء للحيـــل أو ...
عند الابتلاء والحاجة	الصبر والتقرب إلى الله	الفزع والجزع
ذكر الله	دائمًا	في أوقات قليلة
الصلاة	مواظبة عليها	متقطعة

الاحتفال برمضان	الاستعداد لاستقباله بطاعة الله	إعداد الطعام لاستقباله
الاحتفال بالمناسبات	الإسلامية وهما عيدا الفطر والأضحى	أية مناسبات خاصة صاخبة
النظر إلى نعم الله	من الله وبفضل الله	من الذكاء والحركة وكثرة العمل

ج- أثر الأمل على المجتمع:

المجتمع الإسلامي مجتمع مبني على العقيدة والإيمان، تتحقق فيه الغايات التي من أجلها أوجد الله سبحانه الخلق، ولذا نرى المجتمع الإسلامي يقوم على عبادة الله سبحانه وخلافة الأرض وعمارتها، ومن الدعائم التي يقوم عليها هذا المجتمع: الإخاء والمحبة؛ فأهله بينهم رباط العقيدة الوثيق، وهم جميعًا إخوة، وهذا يقتضي أن تشيع بينهم المحبة والتراحم، وقد قال النبي ﷺ: «**مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد؛ إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى**»[1]، ولا شك أن هذا الإخاء والتراحم يترجم إلى صورة عملية تتمثل في التساند والتعاون، وهذا التعاون يكون في الخير دائمًا كما قال تعالى: ﴿**وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ**﴾ [المائدة: ٢].

كذلك فإن هذا المجتمع يتصف بالتكامل والتضامن، بحيث

(١) أخرجه مسلم في البر والصلة والآداب، ح (٢٥٨٦).

ينهض القوي بالضعيف، ويعود الغني على الفقير، ولا يضيع عاجز ولا مسكين، ودائمًا وأبدًا ما يتواصى أبناء هذا المجتمع ويتناصحون، وكل إنسان يرى أنه مسؤول عمن حوله من أبناء مجتمعه؛ ينصـــح لهم وينصحون له، ويوصيهم بالحق والصبر ويتقبل الوصية منهم.

وهو مجتمع يتصف بالتطهر والترقي؛ لأنه مجتمع نظيف يـــربي أبناءه على الطهارة والعفة والإحصان، ويحرم الفواحش ما ظهر منها وما بطن، ومن ابتُلي منهم بمعصية استتر وتاب ورجع.

ومما لا شك فيه أن مجتمعًا قائمًا على هذه الأسس يعتصم بحبل لله سبحانه وينشر داخله روح الإسلام هو مجتمع ملـــيء بالأمـــل؛ حيث تشيع روح الأمل والتفاؤل بين أفراده ويسعون دائمًـــا نحـــو التقدم.

***

الفصل الثالث

الإيمان والأمل

الإيمان قرين الأمل:

الإيمان والأمل متلازمان؛ فالمؤمن أوسع الناس رجاء، وأكثرهم تفاؤلاً واستبشارًا، وأبعدهم عن التشاؤم والتبرم والضجر؛ إذ الإيمان معناه الاعتقاد بقوة عليا تدبر هذا الكون، لا يخفى عليها شيء، ولا تعجز عن أي شيء، الاعتقاد بقوة غير محصـــورة، ورحمـــة غـــير متناهية، وكرم غير محدود.

- الاعتقاد بإله قدير رحيم، يجيب المضطر إذا دعاه، ويكشف السوء، ويمنح الجزيل، ويغفر الذنوب، ويقبل التوبة عـــن عبـــاده، ويعفو عن السيئات.

- إله هو أرحم بعباده من الوالدة بولدها، وأبر بخلقـــه مـــن أنفسهم.

- إله يبسط يده بالليل ليتوب مسيء النهار، ويبســـط يـــده بالنهار ليتوب مسيء الليل.

- إله يفرح بتوبة عبده أشد من فرحة صاحب الضالة إذا وجد ضالته، والغائب إذا وفد على أهله، والظمآن إذا ورد الماء.

- إله يجزي الحسنة بعشر أمثالها إلى سبعمائة ضعف أو يزيـــد، ويجزي السيئة بمثلها أو يعفو.

- إله يدعو المُعْرِض عنه من قريب، ويتلقى المُقبل عليه من بعيد

ويقول: «أنا عند ظن عبدي بي، وأنا معه إذا ذكرني؛ فإن ذكـــرني في نفسه ذكرته في نفسي، وإن ذكرني في ملأ ذكرته في ملأ خـــير منهم، وإن تقرب إلي بشبر تقربت إليه ذراعًا، وإن تقرب إلي ذراعًا تقربت إليه باعًا، وإن أتاني يمشي أتيته هرولة»(١).

المؤمن الذي يعتصم بهذا الإله البر الرحيم، العزيز الكريم، الغفور الودود، ذي العرش المجيد، الفعال لما يريد، يعيش على أمل لا حـــد له، ورجاء لا تنفصم عراه؛ إنه دائمًا متفائل، ينظر إلى الحياة بوجه ضاحك، ويستقبل أحداثها بثغر باسم، لا بوجه عبوس.

وإذا تغلب اليأس على إنسان اسودَّت الدنيا في وجهه وضاقت عليه الأرض بما رحبت، وتقطعت دونه الأسباب، وأُوصـــدت في وجهه الأبواب.

ولا شك أن اليأس قرين الكفر؛ يقول تعالى: ﴿**إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ**﴾ [يوسف: ٨٧]، ويقول تعـــالى: ﴿**وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ**﴾ [الحجر: ٥٦].

فكل من فقد الإيمان بالله حُرِمَ الأمل والنظرة المتفائلـــة للنـــاس والكون والحياة، أما المؤمن فإنه يعيش بالأمل والتفاؤل والاستبشار.

الأمل عند الأنبياء عليهم السلام:

الأمل والرجاء خلق من أخلاق الأنبياء، وهو الـــذي جعلـــهم يواصلون دعوة أقوامهم إلى الله سبحانه دون يأس أو ضيق، برغم ما

---

(١) سبق تخريجه .

كانوا يلاقونه من أذى وإعراض وعدم سماع لدعوة الله.

الأمل عند نبي الله نوح عليه السلام:

ظل نبي الله نوح عليه السلام يدعو قومه إلى الإيمان بالله ألـــف سنة إلا خمسين عامًا دون أن يملَّ أو يضجر أو يسأم، بـــل كـــان يدعوهم بالليل والنهار، في السر والعلن، فـــرادى وجماعـــات، ولم يترك طريقًا من طرق الدعوة إلا سلكه معهم أملاً في إيمانهم، يقول تعالى عنه: ﴿ **قَالَ رَبِّ إِنِّي دَعَوْتُ قَوْمِي لَيْلًا وَنَهَارًا * فَلَمْ يَزِدْهُمْ دُعَائِي إِلَّا فِرَارًا * وَإِنِّي كُلَّمَا دَعَوْتُهُمْ لِتَغْفِرَ لَهُمْ جَعَلُوا أَصَابِعَهُمْ فِي آذَانِهِمْ وَاسْتَغْشَوْا ثِيَابَهُمْ وَأَصَرُّوا وَاسْتَكْبَرُوا اسْتِكْبَارًا * ثُمَّ إِنِّي دَعَوْتُهُمْ جِهَارًا * ثُمَّ إِنِّي أَعْلَنْتُ لَهُمْ وَأَسْرَرْتُ لَهُمْ إِسْرَارًا** ﴾ [نوح: ٥-٩].

وقد أوحى الله تعالى إلى نوح أنه لن يؤمن معه أحد إلا من آمن واتبعه، فصنع السفينة بأمر الله، وأنجاه الله هو والمؤمنين.

الأمل عند نبي الله إبراهيم عليه السلام:

أعطى الله سبحانه نبيه إبراهيم الرشد والحكمة منـــذ صـــغره، وابتعثه رسولاً إلى قومه، وكان أبوه ممن يعبد الأصنام، فدعا إبراهيم أباه إلى الحق بألطف عبارة وأحسن إشارة، وبيَّن له بطلان ما هـــو عليه من عبادة الأوثان التي لا تسمع ولا تبصر ولا تغني عنه شيئًا.

فلما عرض إبراهيم عليه السلام على أبيه الهداية والرشد توعده آزر وهدده، ولم يقبل منه نصحًا، فخرج إبراهيم إلى حران، ورأى أهلها يعبدون الكواكب، فناظرهم في ذلك ودعاهم إلى الله.

ولما أنكر إبراهيم عليه السلام على قومه ببابل عبادتهم للأصنام، وقام فكسرها، وناظرهم في عبادتها، أجمعوا أمرهم على إلقائـــه في النار وتحريقه بها وظلوا يجمعون حطبًا من كل الأماكن لمدة طويلة، ثم أضرموا فيه نارًا عظيمة لم يُرَ لها مثيل، ووضعوا إبراهيم في كفة منجنيق، والقوه في النار، وهو يقول: حسبي الله ونعـــم الوكيـــل، فكانت النار بردًا وسلامًا عليه بأمر الله.

يقول ابن عباس رضي الله عنهما: «حسبنا الله ونعم الوكيـــل: قالها إبراهيم عليه السلام حين ألقي في النار، وقالها محمد ﷺ حـــين قالوا: ﴿**إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ**﴾ [آل عمران: ١٧٣]»[1].

وهكذا كان إبراهيم عليه السلام واثقًا في ربه راجيًا رحمتـــه، عنده الأمل واليقين في نصر الله ووقوفه بجانب المؤمنين، فكان هذا الأمل واليقين في الله قوة تعينه على أعباء الدعوة ونورًا يضيء لـــه الطريق.

وها هو ذا عندما يبلغ الكبر، ويصير شيخًا كـــبيرًا في الســـن، وزوجته سارة عاقر لا تلد – لا يفقـــد الأمـــل في أن يرزقـــه الله بالأولاد والذرية الصالحة، فيدعو ربه قائلاً: ﴿**رَبِّ هَبْ لِي مِـــنَ الصَّالِحِينَ**﴾ [الصافات: ١٠٠]، فرزقه الله سبحانه بإسماعيل مـــن زوجته هاجر، وقيل إن سن إبراهيم عند مولد إسماعيل قد بلغ ستًا وثمانين سنة، ثم يأخذ إبراهيم عند مولد إسماعيل عند البيت الحـــرام

(١) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب تفسير القرآن، ح (٤٥٦٣).

امتثالاً لأمر الله – وكانت مكة وقتذاك صحراء قاحلة لا أنيس فيها ولا جليس – فترك لهما جرابًا فيه تمر ووعاء فيه ماء.

وبعد فترة نفد التمر والماء، وبكى الرضيع إسماعيل، لكن هاجر لم تيأس من رحمة الله، وظلت تبحث في الوادي وتصعد جبل الصفا لتنظر عليه هل تجد إنسانًا أو مغيثًا لها، ثم تنزل منه سريعًا لتصعد إلى جبل المروة فلم تر أحدًا، وفعلت ذلك سبع مرات، ثم جاءها الفرج وأدركتها رحمة الله، ونبع بئر زمزم، وتجمع الناس عند الماء فعمرُّوا المكان.

ثم رزق الله سبحانه إبراهيم بولد آخر هو نبي الله إسحاق مـــن زوجته سارة العاقر التي لا تلد، وقد أثنى إبراهيم على ربه شاكرًا له تلك النعمة العظيمة، فقال: ﴿**الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي وَهَبَ لِي عَلَـــى الْكِبَــرِ إِسْـــمَاعِيلَ وَإِسْـــحَاقَ إِنَّ رَبِّـــي لَسَـــمِيعُ الـــدُّعَاءِ**﴾ [إبراهيم: ٣٩].

الأمل عند نبي الله موسى عليه السلام:

ظهر الأمل والثقة في نصر الله بصورة جلية في موقف نـــبي الله موسى عليه السلام مع قومه حين طاردهم فرعون وجنوده واقترب منهم، فشعر بنو إسرائيل باليأس حينما وجدوا فرعون على مقربـــة منهم، وظنوا أنه سيدركهم، خاصة أنهم لم يجدوا أمـــامهم ســـوى البحر، فقالوا لموسى: ﴿**إِنَّا لَمُدْرَكُونَ**﴾ فقال: لهم نبي الله موسى عليه السلام في ثقة ويقين: ﴿**قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَـــيَهْدِينِ**﴾ [الشعراء: ٦١، ٦٢].

فأمره الله سبحانه أن يضرب بعصاه البحر، فانشـــق نصـــفين، ومشى موسى وقومه وعبروا البحر في أمان، ثم عاد البحـــر كمـــا كان، فغرق فرعون وجنوده، ونجا موسى ومن آمن معه.

الأمل عند نبي الله أيوب عليه السلام:

ابتلى الله سبحانه نبيه أيوب عليه السلام في نفسه وماله وولده، إلا أنه لم يفقد أمله في أن يرفع الله الضُّرَّ عنه، وكان دائم الدعاء لله تعالى، يقول تعالى: ﴿**وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ**﴾ [الأنبياء: ٨٣]، فلم يخيب الله أملـــه، فحقـــق رجاءه وشفاه الله وعافاه وعوضه عمـــا فقـــده، يقـــول تعـــالى: ﴿**فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِنْ عِنْدِنَا وَذِكْرَى لِلْعَابِدِينَ**﴾ [الأنبياء: ٨٤].

الأمل عند نبي الله يونس عليه السلام:

ظل نبي الله يونس عليه السلام يدعو قومه، فلم يستجيبوا لـــه، فتوعدهم بعذاب الله، وترك البلد لأن العذاب سينزل عليهم، وهنا هرع قوم يونس إلى الله يتوبون إليه ويستغفرونه، حتى رفع الله عنهم العذاب؛ يقول تعالى: ﴿**فَلَوْلَا كَانَتْ قَرْيَةٌ آمَنَتْ فَنَفَعَهَا إِيمَانُهَا إِلَّا قَوْمَ يُونُسَ لَمَّا آمَنُوا كَشَفْنَا عَنْهُمْ عَذَابَ الْخِزْيِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَتَّعْنَاهُمْ إِلَى حِينٍ**﴾ [يونس: ٩٨].

أما نبي الله يونس عليه السلام فقد ركب ســـفينة في البحـــر، ولكثرة حمولة السفينة اقتربت من الغرق، فأجروا بينهم قرعة علـــى من تقع عليه يُلقي نفسه في الماء ليخف حمل السفينة، فوقعت القرعة

على يونس، ولما ألقى بنفسه في الماء إذا بحوت ضخم يبتلعه، وصار يونس في بطن الحوت يعيش في ظلمات شديدة، ومــــع ذلـــك لم ييأس، بل ظل يُسَبِّح ربه ويدعوه؛ حتى استجاب الله لــــه، وأمــــر الحوت أن يخرجه من بطنه ليعود إلى قومه؛ يقول الله تعالى: ﴿**وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ * فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ**﴾ [الأنبياء: ٨٧، ٨٨].

الأمل عند نبي الله زكريا عليه السلام:

كبر نبي الله زكريا، وكانت زوجته عاقرًا لا تلد، لكن أمله في الذرية الصالحة لم ينقطع، وذات يوم وجد عند مريم طعامًا فسألها: ﴿**أَنَّى لَكِ هَذَا**﴾. فأجابت: ﴿**هُوَ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ**﴾ [آل عمران: ٣٧].

وهنا ازداد أمل زكريا في رحمة الله ورزقه، فدعا ربه أن يرزقه؛ يقول تعالى: ﴿**هُنَالِكَ دَعَا زَكَرِيَّا رَبَّهُ قَالَ رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ**﴾ [آل عمران: ٣٨]. فاستجاب الله له، وحقق أمله، ورزقه بيحيى؛ قال تعالى: ﴿**فَنَادَتْهُ الْمَلَائِكَةُ وَهُوَ قَائِمٌ يُصَلِّي فِي الْمِحْرَابِ أَنَّ اللَّهَ يُبَشِّرُكَ بِيَحْيَى مُصَدِّقًا بِكَلِمَةٍ مِنَ اللَّهِ وَسَيِّدًا وَحَصُورًا وَنَبِيًّا مِنَ الصَّالِحِينَ**﴾ [آل عمران: ٣٩].

الأمل عند نبي الله محمد ﷺ:

كان النبي ﷺ حريصًا على هداية قومه، ولم ييأس يومًــــا مـــــن

تحقيق ذلك، وكان دائمًا يدعو ربه أن يهديهم ويشرح صـــدورهم للإسلام.

وقد ظل النبي ﷺ في مكة ثلاثة عشر عامًا يـــدعو قومـــه إلى الإسلام، فيلقون دعوته بالاستهزاء، وقرآنه باللغو فيه والتكـــذيب، وآياته بالتعنت والعناد، وأصحابه بالأذى والعذاب، فما لانت لـــه قناة، ولا انطفأ في صدره أمل، ولما اشتد أذى المشركين لأصـــحابه أمرهم بالهجرة إلى الحبشة.

وجاءه أحد الصحابة خباب بن الأرت رضي الله عنه وكانـــت مولاته تكوي ظهره بالحديد المحمي، فضاق بهذا العذاب المتكـــرر ذرعًا، وقال للرسول ﷺ في ألم: ألا تدعو لنا؟ ألا تستنصـــر لنـــا؟، فقال النبي ﷺ لصاحبه، داعيًا إياه إلى الصبر على بأساء اليوم أملاً في نصر الغد: «**قد كان من قبلكم يؤخذ الرجـــل، فيُحفـــر لـــه في الأرض، فيجعل فيها، فيجاء بالمنشار، فيوضع على رأسه، فيجعل نصفين، ويمشط بأمشاط الحديد ما دون لحمه وعظمه، فما يصدُّه ذلك عن دينه، والله ليُتمنَّ الله هذا الأمر حتى يسير الراكب من صنعاء إلى حضرموت لا يخاف إلا الله والـــذئب علـــى غنمـــه، ولكنكم تستعجلون**»[(١)].

وقد جاءه ملك الجبال عليه السلام بعد رحلة الطائف الشاقة، وقال له: لقد بعثني ربي إليك لتأمرني بأمرك؛ فما شئت، إن شـــئت أن أطبق عليهم الأخشبين، فقال ﷺ: «**بل أرجو أن يخرج الله من**

(١) رواه البخاري في صحيحه، كتاب الإكراه، ح (٦٩٤٣).

أصلابهم من يعبد الله وحده، لا يشرك به شيئًا»[١].

لقد كان رسول الله ﷺ واثقًا في نصر الله له، وبدا ذلك واضحًا في رده على أبي بكر الصديق أثناء وجودهما في الغـــار ومطـــاردة المشركين لهما، فقال له بكل ثقة وإيمان: ﴿**لَـــا تَحْـــزَنْ إِنَّ اللَّـــهَ مَعَنَا**﴾ [التوبة: ٤٠].

***

(١) أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب بدء الخلق، ح (٣٢٣١)، ومسلم في صحيحه، كتاب الجهاد والسير، ح (١٧٩٥).

الفصل الرابع
الطريق إلى الأمل

د ع اليأس:

اليأس هو انقطاع الرجاء والأمل، وهو انطفاء جذوة الأمل في الصدر، وانقطاع الرجاء في القلب؛ فهو العقبة الكـــؤود والمعـــوق القاهر الذي يحطم في النفس بواعث الأمل، ويـــوهي في الجســـد دواعي القوة، وصدق الشاعر:

واليأس يحدث في أعضاء صاحبه
ضعفًا ويورث أهل العزم توهينـــا

وقال ابن مسعود رضي الله عنه: الهلاك في اثنـــتين: القنـــوط، والعُجْب.

والقنوط هو اليأس، والعجب هو الإعجاب بالنفس والغرور بما فعلته، وهنا يقول الإمام الغزالي: «إنما جمع بينهما، وإن السعادة لا تنال إلا بالسعي والطلب والجد والتشمير، والقانط لا يســـعى ولا يطلب؛ لأن ما طلبه مستحيل في نظره، والمعجب يعتقد أنه قد سعى أو أنه قد ظفر بمراده فلا يسعى. فالموجود لا يُطلـــب، والمحـــال لا يطلب، والسعادة موجودة في اعتقاد المعجب حاصلة، ومستحيلة في اعتقاد القانت، فمن ههنا جمع بينهما».

ومصداق هذا الكلام في الحياة جليٌّ واضح؛ فإذا يئس التلميـــذ من النجاح ابتعد عن الكتاب والقلم، وضاق بالمدرسة والبيت، و لم

يعد ينفعه درس خاص يتلقاه، أو نُصْحٌ يُسدى إليه، أو تهيئة المكان والجو المناسب لاستذكاره ... إلخ، إلا أن يعود الأمل إليه.

وإذا يئس المريض من الشفاء كره الدواء والطبيـــب، وضـــاق بالحياة والأحياء، و لم يعد يجديه علاج، إلا أن يعود إليه الأمل.

وهكذا إذا تغلب اليأس على الإنسان — أي إنسان — اسودت الدنيا في وجهه، وأظلمت في عينيه، وأُغلقـــت أمامـــه الأبـــواب، وتقطعت دونه الأسباب، وضاقت عليه الأرض بما رحبت.

فاليأس سم بطيء لروح الإنسان، وإعصار مدمر لنشاطه، وتلك حال اليائسين أبد الدهر؛ لا إنتاج في الحياة ولا إحســـاس بمعـــنى الحياة.

تلازم اليأس والكفر:

وليس بعجيب أن تجد هذا الصنف من الناس بوفرة وغزارة بين الجاحدين لله أو ضعاف الإيمان به؛ لأنهم عاشوا لأنفسهم فحسب، وقطعوا الصلة بالكون ورب الكون، فلا غـــرو أن نجـــد هـــؤلاء الكافرين أيأس الناس، كما نجد اليائسين أكفر الناس، فهناك ارتباط بين اليأس والكفر، وكلاهما سبب للآخر وثمرة له؛ يقول تعـــالى: ﴿ **إِنَّهُ لَا يَيْـــئَسُ مِـــنْ رَوْحِ اللَّـــهِ إِلَّـــا الْقَـــوْمُ الْكَـــافِرُونَ** ﴾ [يوسف: ٨٧]، ويقول تعالى: ﴿ **وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّـــهِ إِلَّـــا الضَّالُّونَ** ﴾ [الحجر: ٥٦].

وأظهر ما يتجلى هذا اليأس في الشدة ووقوع الشر، وقد كرَّر القرآن ذمه لهذا النوع من الناس؛ يقول تعـــالى: ﴿ **وَلَـــئِنْ أَذَقْنَـــا**

الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَاهَا مِنْهُ إِنَّهُ لَيَئُوسٌ كَفُورٌ ﴾ [هود: ٩]، ثم استثنى من ذلك المؤمنين الصابرين: ﴿ **إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ** ﴾ [هود: ١١]، وقال تعالى: ﴿ **وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَنَأَى بِجَانِبِهِ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ كَانَ يَئُوسًا** ﴾ [الإسراء: ٨٣]، ويقول تعالى: ﴿ **وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيَئُوسٌ قَنُوطٌ** ﴾ [فصلت: ٤٩].

وليس اليأس من لوازم الكفر فحسب، بل هو من لوازم الشك أيضًا؛ فكل من فقد اليقين الجازم بالله ولقائه وحكمته وعدله، حُرِمَ الأمل والنظرة المتفائلة للناس والكون والحياة، وعاش ينظر إلى الدنيا بمنظار أسود قاتم، ويرى الأرض غابة والناس وحوشًا والعيش عبئًا لا يطاق.

ومن ثم على المسلم العاقل أن يبتعد عن اليأس والقنوط، وأن يكون واسع الأمل حسن الظن بالله، وقد قال الإمام علي رضي الله عنه لرجل أخرجه الخوف إلى القنوط لكثرة ذنوبه: «يا هذا يأسك من رحمة الله أعظم من ذنوبك».

ويقول ابن عباس رضي الله عنهما في قوله عز وجل: ﴿ **قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا** ﴾ [الزمر: ٥٣]، قد دعا الله تعالى إلى مغفرته من زعم أن المسيح هو الله، ومن زعم أن المسيح هو ابن الله، ومن زعم أن عزيرًا ابن الله، ومن زعم أن الله فقير، ومن زعم أن يد الله مغلولة، ومن زعم أن الله ثالث ثلاثة؛ يقول الله تعالى

لهؤلاء: ﴿**أَفَلَا يَتُوبُونَ إِلَى اللَّهِ وَيَسْتَغْفِرُونَهُ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ**﴾ [المائدة: ٧٤]، ثم دعا إلى التوبة من هو أعظم قولاً من هؤلاء؛ من قال: ﴿**مَا عَلِمْتُ لَكُمْ مِنْ إِلَهٍ غَيْرِي**﴾ [القصص: ٣٨] قال ابن عباس رضي الله عنهما: «من آيس عباد الله من التوبة بعد هذا فقد جحد كتاب الله عز وجل».

وعن جندب رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ حدَّث أن رجلاً قال: «والله لا يغفر الله لفلان، وإن الله تعالى قال: «**من ذا الــذي يتألى عليَّ أن لا أغفر لفلان، فإني قد غفرت لفلان، وأحبطــت عملك**»[1].

وعلى المرء أن يبعد عنه نظرة التشاؤم واليأس، وأن يوقن بسعة رحمة الله تعالى، وكذلك ينبغي أن يكون القلب على رجاء وأمـــل دائم بالله. وفي الحديث القدسي: قال تعالى: «**فمن علم منكم أني ذو قدوة على المغفرة فاستغفرني غفرت له ولا أبالي**»[2].

كن متفائلاً:

على الإنسان ألا يستسلم لنزعات اليأس، بل يعمل جاهدًا على أن يبدل ظلمات اليأس إلى نور يضيء له الطريق ويمنحـــه الأمـــل والبشر؛ وذلك بمواصلة العمل الجاد ومواجهة مصاعب الحياة بجـــد وإصرار، وكما يقول أحد علماء النفس موضـــحًا أهميـــة العمـــل

(١) رواه مسلم في البر والصلة والآداب، ح (٢٦٢١).

(٢) أخرجه الترمذي في صفة القيامة والرقائق والورع، ح (٢٤٩٧)، ١٨٧/٧، وابن ماجة في الزهد، ح (٤٢٥٧)، ١٤٢٢/٢.

الدؤوب في دفع اليأس والملل: «يتلفت الإنسان حوله في هذه الأيام فلا يجد إلا نفوسًا أرهقتها الأزمات النفسية وقلوبًا خيم عليها ظلام اليأس والشك والقلق، وإذا ما تلبدت نفـــس الإنســـان بـــالغيوم السوداء، وأسلمت قيادها للظلام يلفها ويأخذ بتلابيبـــها فقـــدت الشعور بمعنويات الحياة، وبفضائل الحياة، وبالبواعث على الحياة.

اليأس السريع هذا هو طابع شباب العصر، وهو عدوهم اللدود الذي يقطع عليهم الطريق قبل أن يقطعوه هم، ولا علاج لليـــأس سوى العمل، والعمل المتواصل غير المنقطع الذي يمنح الإنسان الثقة بالنجاح».

فالشخص المتشائم يمكن أن يظفر بالتفاؤل عن طريق تـــرويض نفسه لتتحول عاداته السيئة إلى عادة حسنة، ويســـتبدل بالمنظـــار الأسود الذي يرقب به الحوادث وينظر به إلى الأشياء منظارًا أبيض يرى الأمور خلاله بهدوء وسكينة واطمئنان.

وإذا سألت الذين أبدعوا شيئًا جديدًا في أية ناحية من نـــواحي الفنون أو الآداب أو العلوم أو الصناعة أو التجارة: كيف أمكنـــهم أن يحققوا ذلك الشيء الجديد؟ يجيبونك بأن شعارهم هو العمـــل اليومي المتواصل غير المنقطع؛ ومن أجل ذلك كان من الضروري أن يزيل الإنسان من نفسه المشاعر الهدَّامة؛ كالخمول والسأم والغـــيرة والغضب والشك والاضطراب والخوف.

ولا تقل أبدًا سأبدأ صباح غد، بل ابدأ في التـــو والســـاعة في العمل الجاد، وردد في نفسك هذا القول: إنني لست مـــتعجلاً ولا

متهورًا في هذا الذي أعتزمه، وإنما أنا واثق من الوصول إلى الغرض الذي أنشده بإذن الله.

وفي كل صباح ضع برنامجًا لأعمال يومك في خمـــس دقـــائق، وفي كل مساء حاسب نفسك ترى ماذا فعلت.

كيف تحصل على التفاؤل؟

وفيما يلي مجموعة من الخطوات العملية التي عن طريقها يمكن أن يصير الإنسان متفائلاً وأن يصبح سعيدًا، ولكن في البداية عليـــه أن يدرك أن الغرض الحقيقي من الحياة هو أن يعبد الله عز وجـــل، وبالعبادة الحقة لله تعالى يحقق الخير ويسعد نفسه والآخرين، ولـــذا نرى الشخص المتفائل يستقبل الناس بالبشر والابتـــهاج؛ إذ يبـــدو وكأنه يحمل معه النور والسعادة، ويسعى دائمًا إلى إسعاد الآخرين، ولبلوغ هذه الغاية ينبغي مراعاة ما يلي:

١- **اختر الوسط الذي يلائمك**: فلكي تجلب لنفسك التفاؤل صاحب أهل الخير والصلاح؛ لأن المؤمن المتفائل بعيد عن اليـــأس والتشاؤم، وابتعد عمن لا يثقون بأنفسهم ومن يترددون في كـــل عمل، وكذلك الحاسدين والمتشائمين الذين يتضجرون دائمًا لغـــير سبب مفهوم.

٢- **انظر دائمًا إلى الجانب الحسن** ، كل شيء فيه جانبـــان: جانب حسن جميل إيجابي، وجانب سلبي. والإنسان المتفائل يَجْمُل في عينيه كل شيء، والمتشائم يقبح في عينيه كل شيء، فانظر دائمًا إلى الجانب الحسن، وتغاض عن عيوب الناس وسيئاتهم، والعاقل هو

الذي ينسي عيوب الناس وينشغل بعيبه.

٣- تقدير النفس والثقة بها دائمًا: حاول دائمًا أن تستمد من إيمانك بالله ثقة تجعلك واثقًا من نفسك في إنجاز ما ينبغي عليـــك عمله؛ وذلك لكي تعمل بجد ويقين للوصول إلى الهدف المنشود.

٤- أحبب عملك: أكثر الأعمال إنتاجًا ما كان ثمرة يـــدين تعملان فيه عن حب واقتناع، والشخص الذي يهدف إلى السعادة والنجاح في كل ما يؤديه من أعمال لا يستطيع أن يصل إلى هدفه إلا إذا أحب عمله ، وأقبل عليه في مرح وابتهاج.

٥- احتفظ بالتوازن بين روحك وجسمك: الإنسان مخلـــوق من جسد وروح، لكل منهما متطلبات ينبغي تحققها لكي يحدث له التوازن؛ فيجب أن تعطي جسدك ما يحتاج إليه من الراحة والطعام والشراب، وحينما تبدأ عملك وجسمك قد أخذ قسطه من الراحة فإنك تقبل عليه بنشاط وجدية، ويكون الإتقان فيه متحققًا بدرجة كبيرة، كما يجب أن تعطي الروح غذاءها من الطاعـــة والعبـــادة، وعلى كل منا أن يُحَصِّن نفسه بالإيمان بالله، فالإيمان هـــو الـــذي يحرك الجبال ويؤدي إلى النجاح والصحة والسعادة.

٦- الحوادث أكبر معين لنا: لا يسلم الإنسان في الدنيا مـــن التعرض للسوء والبلاء، والمؤمن يستقبل ذلك بإيمان وصبر، فيرضى بقضاء الله سبحانه، وعلى العاقل أن يستقبل الحوادث في هدوء، ولا يجعل للوساوس واليأس والجبن إلى نفسه سبيلاً؛ يقـــول الـــنبي ﷺ: «**عجبًا لأمر المؤمن؛ إن أمره كله خير، ولـــيس ذاك لأحـــد إلا**

للمؤمن؛ إن أصابته سراء شكر فكان خيرًا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرًا له»[1].

ويمكن القول: إن الإنسان المتفائل يلتزم في حياته بما يلي:

*** يجعل من إيمانه بربه مصدرًا لثقته بنفسه.**

*** يرسم لنفسه برنامجًا صباح كل يوم، ويحاسب نفسه عليه في المساء.**

*** يتخذ العمل المتواصل شعارًا له، ويقبل عليه بنفس متفتحة.**

*** ينظر إلى الوجود من نواحيه الجميلة، ويجرد نفسه من كل خبث.**

*** يثق في نفسه ويثق في الآخرين، ويتخلص من الشك والريبة، مع حرصه على اختيار الوسط الملائم والرفقة الصالحة.**

*** يكون نافعًا للآخرين، محبًا وخدومًا لهم، وعطوفًا عليهم.**

*** يستقبل الحوادث في هدوء، ويسخِّرها لما فيه الخير والرشاد.**

٧- كيف تصبح أكثر ثقة بنفسك؟

ثقتك بنفسك تعني نجاحك في حياتك، والثقة وعدم التردد يرتبطان ارتباطًا وثيقًا بمدى معرفتك الحقيقية بنفسك، والثقة في النفس يمكن اكتسابها بسهولة بالتدريب المستمر، وهناك خطوات

(١) رواه مسلم في الزهد والرقائق، ح (٢٩٩٩).

عملية يمكن من خلالها أن تزيد ثقتك بنفسك، ولكـــن حـــذار أن تصل بك إلى حد الغرور:

إرضاء الضمير هو بداية بناء الثقة بـــالنفس؛ إذ إن إرضـــاء الضمير يعني التصرف الصحيح والبعد عن الأخطاء التي سيحاسبنا الله عليها، فإذا حاسب الإنسان نفسه، وعرف أخطاءه، وتاب عنها وصحح مساره، وأصبح مجموع تصرفاته صحيحًا زادت ثقتـــه في نفسه، وهو ما يؤهله للمسير على درب النجاح والفلاح.

حب الآخرين والتعامل معهم بلباقة يجعلك شخصًا مرغوبًـــا فيه، ويزيد من ثقتك في نفسك، وعليك أن تتعرف دائمًـــا علـــى احتياجات الآخرين، وحاول أن تمد لهم يد المساعدة؛ فإن مثل هذا العمل الطيب من شأنه أن يزيد ثقتك في نفسك.

الابتعاد نهائيًا عن الأفكار والمشاعر السلبية التي تحاول التأثير على شخصيتك؛ مثل القلق والخوف من الفشل وغيرهما.

عاشر الناجحين الواثقين من أنفسهم، وتعلم كيف تتصـــرف مثلهم لو كنت مكانهم، واحذر أن تنبهر بأشخاص لا تعرفهم جيدًا وتحاول أن تقلدهم في ســـلوكياتهم دون معرفـــة نتيجـــة تلـــك السلوكيات؛ فذلك قد يأتي بنتائج عكسية تمامًا.

حدد أهدافك التي ترغب في تحقيقها على المدى القصير، مـــع مراعاة أن تكون هذه الأهداف واقعية وممكنة التحقيـــق، وعنـــد تحقيقها ستزداد ثقتك في نفسك، وعليك في هذه الحالة أن تكـــافئ نفسك على تحقيق تلك الأهداف، وهذا من شأنه أن يزيد أيضًـــا

ثقتك في نفسك.

٨- لا تجعل الشعور بالتقصير والنقص معوقًا عن العمل: ثق أنه لا يوجد إنسان كامل، ولكن الإنسان الراغب حقًا في خـــوض غمار طريق النجاح يبحث دائمًا عن تلك الصفات أو المهـــارات التي لا يملكها، ويعمل على اكتسابها؛ فوجود نقص في مهارة معينة أو فوارق شخصية بينك وبين الآخرين أمر طبيعي جـــدًا، ولكـــن شعورك وإحساسك بهذا النقص مسألة مختلفة تمامًا.

وعلى سبيل المثال قد تقارن نفسك بأحد أصـــدقائك الأكثـــر منك ثراء وأناقة، وبناء عليه تقرر أنك أدنى منه، وينتابك شـــعور بالنقص؛ فإن فعلت ذلك فأنت بذلك تتجاهل حقيقـــة نفســـك، وذاتك، فقد تكون شخصيتك أكثر توازنًا منه أو قـــدراتك علـــى التعامل مع الآخرين أفضل منه، ويمكنك قبل أن يســـيطر عليـــك (الشعور بالنقص) بالمقارنة معه أن تستمر في مقارنة نفسك بـــه في جوانب أخرى لا حصر لها، وستدرك أنك تمتلك عددًا من الصفات تتفوق بها عليه، وأن الله سبحانه قد أعطاك من النعم ما لا يحصى.

ومن الآن فصاعدًا قل: وداعًا للشعور بالنقص، واعلـــم أننـــا نتفوق على الآخرين في جوانب ونقل عنهم في جوانب أخرى.

٩- اقتل في نفسك الخوف من الفشل: الخوف من الفشـــل مشكلة تواجهنا جميعًا، والخوف من الفشل عدوك اللـــدود الـــذي يتربص بك في طريق النجاح ويقتل فيك روح المغـــامرة، وهـــذا الشعور والإحساس يصيبك بالإحباط ويشعرك بالمهانة والدونيـــة.

ويبقى السؤال كيف يمكن مواجهة ذلك الخوف من الفشل؟!

الحل في داخلك، ولا بد وأن يكون نابعًا منك؛ وذلــك بــأن تضع نصب عينيك أسوأ الاحتمالات وأن تتقبلها، وأن تقتنع اقتناعًا تامًا بأن الخوف من الفشل يعني أن تتوقف في مكانك لا تتقــدم، والتغلب على ذلك الفشل يعني اقتحــام الجديــد الــذي يحقــق طموحاتك، وليس أمامك سوى قبول المجازفة والمغامرة، وأن تبذل قصارى جهدك من أجل النجاح.

١٠- دع النقد الهدَّام واحرص على النقد الإيجــابي الــذي يدفعك للعمل: قد يوجه إليك بعض الأشخاص نقدًا هدامًا غــير حقيقي محاولاً أن يضعه حجر عثرة في طريق نجاحك، وكثيرًا مــا وجدنا أشخاصًا يصابون بالقلق والإحباط إذا ما تلقوا نقدًا هــدامًا غير عادل، وقد يتطور التأثير السلبي لهذا النقد حتى يصل بــبعض الأشخاص الذين يتعرضون لمثله إلى الانزواء بعيدًا عن الآخــرين؛ وكأنهم يقولون: كفانا ما لقيناه. فإذا ما واجهك أحد الأشــخاص بنقد هدام، كيف تنجح في مواجهة ذلك؟

لكي تنجح في مواجهة النقد الهدام عليك أن تواجــه ناقــدك بابتسامة رقيقة تثبت له من خلالها أن كلماته عديمة التــأثير لأنهــا ليست حقيقية، وبعبارة رقيقة تحاول من خلالها أن تمــتص حــدة هجومه تذكر له فيها أن ملاحظاته القيمة ســتأخذها في اعتبــارك عندما تقوم بتقييم ما قاله من نقد، ولا تحاول الدخول في مواجهــة لإثبات خطأ ما يقوله.

وأكد لمن يحاول انتقادك انتقادًا ظالمًا أن النقد لا يـؤثر فيـك بالسلب على الإطلاق؛ وأنه لا يمثل أي نوع من الحساسية بالنسبة لك، وأنها وجهات نظر، وأنك تحترم وجهات نظر وآراء الآخرين، ولا تستطيع أن تنتقدهم نقدًا قد يسبب لهم الغضب أو الإحراج.

وينبغي أن نفرق بين هذا النقد الهدَّام وبين ما يقدمه لنا إخواننا من نصح وتصحيح لأخطائنا وعيوبنا، والعصمة للأنبياء وحـدهم، وكل ابن آدم خطاء، وخير الخطائين التوابون.

١١- كن طموحًا وانظر دائمًا إلى الأمام: النجاح في الحيـاة وتحقيق الطموحات والأهداف المرجوة ليس شعارًا يرفع فحسـب، ولكنه رغبة أكيدة يلزم لتحققها معرفة الطرق التي يمكن من خلالها الوصول إلى ذلك.

وهذه عدة طرق يمكن مـن خلالهـا أن تحقـق طموحاتـك وأهدافك وتواصل مسيرتك على درب النجاح:

* لن تستطيع أن تكون ناجحًا وسعيدًا، ولن تقوى على تحقيق طموحاتك دون أن تكون ممتلكًا لأهم ما يمكن أن يمتلكه إنسـان، ألا وهو الإيمان؛ فالإيمان بالله وملائكته وبكتبه ورسله واليوم الآخر وبقضاء الله وقدره أساس طريق النجاح والسعادة، ولا بد أن تكون أمينًا مع نفسك ومع الآخرين.

* يجب أن تواجه حقيقة نفسك، وتعمل على تقويم سـلبياتها، وأن تتجنب الحكم على الآخرين ونقدهم ما دمت لا تسـتطيع أن تعرف ظروفهم ودوافعهم التي أدت إلى التصـرف الـذي تقـوم

بانتقاده.

* حدد أهدافك بدقة، واحرص على إنجازها بنجاح في الوقت المناسب لها، ولا تدخل في سباق مع عقارب الساعة لإنجاز مهامك بسرعة، بل خصص وقتًا كافيًا لكل هدف مطلوب إنجازه، ويكفي أن تركز على المهمة التي بين يديك وتعمل على إنجازهـــا بنجـــاح وتميز. وثق أنك لو حاولت أن تقيد نفسك بوقت معين لأداء كـــل خطوة من خطوات عملك، فإنك سوف تقتل كل متعة واهتمـــام يمكن أن تجده في العمل، بل حدد موعدًا مناســـبًا للانتـــهاء مـــن هدفك؛ لأنه في حالة إنجازك للعمل بأسرع مما ينبغي فقد يكـــون ذلك على حساب الجودة. وإياك أن تسلك طريـــق التأجيـــل أو التسويف؛ بل أعط العمل حقه من الوقت اللازم دون تعجـــل أو إبطاء.

* تستطيع أن تترك أثرًا طيبًا في نفوس الآخرين، وأن تكســـب ثقتهم وتنجح في التعامل معهم إذا حرصت على تلك الابتســـامة المشرقة التي تضيء طريقك وكنت ودودًا عند التعامل مع الآخرين، ولا تكن ممن يتعمدون الإكثار من الكلام ظنًا منـــهم أهـــم بهـــذا يستطيعون إقناع الآخرين بشخصيتهم، ولا تكن كـــثير النقـــد أو صريحًا إلى حد الجفاء.

* دع بغض أعدائك، ولا تفكر في الانتقام ممن أساؤوا إليـــك، وإلا فإنك سوف تؤذي نفسك أكثر مما آذوك هم به.

* الخجل عدوك فتخلَّص منه؛ فإنك لن تستطيع أن تحقق نجاحًا

وأنت خجول لا تستطيع مواجهة الآخرين، ويمكنك التغلب علـــى الخجل بالتدرب على مواجهة الآخرين تدريجيًا، والتخاطب معهـــم بلباقة، والحرص على شعورهم وإحساسهم.

ولا شك أن هناك فارقًا دقيقًا بين الخجل والانطواء، وبين الحياء المحمود الذي هو خُلُق من أخلاق الإسلام ، وشعبة مـــن شـــعب الإيمان.

* لا تنس نفسك ، ويشـــغلك انـــدماجك في العمـــل عـــن احتياجاتك الغذائية أو الأسرية ؛ لأن العمل أثناء الجوع أو التوتر أو الإجهاد يؤثر على الحالة العقلية والقدرة على التحكم في أداء العمل بالصورة المرجوة؛ مما يؤدي في النهاية إلى نقص ملحوظ في الكفاءة ، وكذلك الحال بالنسبة لعائلتك، فلا تجعل العمل يأخذك منـــهم؛ فالنجاح في العمل وحده ليس مقياسًا للنجاح في الحيـــاة، ولكـــن نجاحك في حياتك يعني تحقيق نجاح متكامل ومتوازن في حياتـــك العائلية، والإدارية، ومع مجتمعك الضيق، ومجتمعك الواسع.

* قل للروتين: وداعًا. ولا تحاول أن تقحم نفسك في دوامـــة الروتين اليومي بأن تجعل يومك صورة طبق الأصل من أمسك؛ لأن ذلك سوف يفقدك لذة العمل؛ وبالتالي ســـيؤثر علـــى نجاحـــك وتفوقك. وتستطيع أن تتغلب بسهولة على الروتين المفروض عليك عن طريق التجديد المستمر لأسلوب إنجـــاز العمـــل، ولا داعـــي للانخراط في نوع واحد من الأداء طوال اليوم، بـــل لا بـــد مـــن التجديد لكسر الجمود عن طريق القيام بأي عمـــل جســـماني ثم

الانتقال لممارسة عمل عقلي، وهذا الأسلوب له فاعلية في كسر حدة الملل الذي كان ينتاب البعض أثناء العمل ، ولذلك تستطيع أن تنجح في إنجاز أعمالك وتحقيق طموحاتك دون ملل.

* قل: أهلاً بالنقد البنَّاء؛ فهو وسيلة إصلاحية فعَّالة لتحقيق الطموح والنجاح وإصلاح مسيرة الحياة، ويجب أن يبدأ النقد البنَّاء من الذات نفسها؛ بمعنى أن يبدأ الإنسان بمحاسبة نفسه على ما حدث خلال اليوم من إيجابيات، والتعرف على السلبيات وتقويمها بأسرع ما يمكن، ثم تقبل النقد البناء من الآخرين، بل ويجب أن ترحب بكل مناسبة يمكن أن تكون مرحلة لتقويم الأداء في العمل، وبادر فورًا بعمل قائمة بالسلبيات التي تراها قد توقف مسيرتك وتعمل على استنفاد طاقاتك وقدراتك، وعندئذ قد لا تكون مؤهلاً لتحقيق طموحاتك وإنجاز الأهداف الصعبة. ومن الأفضل إعداد قائمة بالأهداف والطموحات المطلوبة وتحديد موعد مناسب لإنجازها، واعتبر هذه القائمة عقد اتفاق بينك وبين نفسك وعليك مكافأة نفسك كلما نجحت في تحقيق الهدف.

١٢- لا تستسلم لأزماتك النفسية، وقم بحلها بالطرق الصحيحة: كثيرًا ما نشعر بالملل والسأم والضيق، ولا نجد سببًا مباشرًا وظاهرًا لتلك الظاهرة، وينعكس ذلك الشعور السلبي على حياتنا بصفة عامة، وعلى أعمالنا بصفة خاصة؛ مما يسبب لنا متاعب لا حصر لها قد تصل إلى حد الإحباط والفشل وعدم تحقيق النجاح المرجو.

والإنسان قد يستطيع أن يتغلب على أزماته النفسية واضطراباته العاطفية إذا وضع لنفسه خطة محددة المعالم لمعالجة النواحي التي قد تسبب له تلك الأزمات؛ وذلك عن طريق مبادئ أساسـية يجـب الالتزام بها، وهي:

* **البساطة في الحياة**؛ فلا بد أن تنظر إلى الحياة على أنها جميلة، وعندها فقط تستطيع أن تشاهد جمالها، وأن تنظـر للأمـور دون تعقيد وتأخذ كل الأمور ببساطة.

* **لا تتوقع المتاعب قبل وقوعها**، فإن وقعت فبادر بعلاجهـا، ولا تكن مثل مريض الوهم الذي يستيقظ من نومه سائلاً نفسه: في أي جزء من جسمي أصابني المرض؟ ثم يتحسس نفسـه ويتـوهم أشياء لا وجود لها، وتكون النتيجة الإحساس الفعلي بالألم، وذلك حال الذي يتوقع المتاعب؛ يصاب بالأرق وعدم التركيز، ومـن ثم يخفق في تحقيق أي نجاح منشود.

* **أحبب عملك ما دمت قد ارتضيت به**، وابذل كل جهدك في سبيل تحقيق نجاح ملحوظ فيه، والإنسان إذا أحب العمل الذي يقوم به سيستمتع بما ينتجه، وسيشعر بالانشراح من نفسه ومـن عمله ومن كل المحيطين به، وبالتالي سيشعر بالاستقرار النفسـي في حياته بين عائلته وأسرته.

* **مارس هوايتك المفضلة إذا كانت لديك هوايـة** — سـواء كانت رياضية أو ذهنية — حيث ثبت أن ممارسة الإنسان للهوايـة التي يحبها لها أثر نفسي إيجابي في الترويح عن نفسه.

* **كن قنوعًا لتعيش سعيدًا راضيًا ناجحًا في حياتك،** ولا شك في أن القناعة والرضا أسهل من الناحية العملية والنفسية من السخط والتذمر، وإذا بحثت عن الأشياء التي ترضيك فستجدها بسهولة بخلاف تلك الأشياء التي لا ترضيك، والقناعة لا تعني الكسل وعدم الطموح، ولا تعني الاستسلام للأمر الواقع دون السعي والجهاد والإصرار على النجاح، ولكن تعني أن تقنع بما استطعت الحصول عليه نتيجة سعيك.

* **أحبب الناس والمجتمع؛** فبدون أن تحب الآخرين لن تستطيع الحصول على حبهم لك، والإنسان يعيش وسط الآخرين ويتصل بهم في كل خطوة من خطواته، ولا سبيل لنجاح الإنسان منعزلاً بعيدًا عن الآخرين؛ فتعلَّم كيف تعامل الآخرين وتكسب صداقتهم وودهم وحبهم لتظفر بالاستقرار النفسي.

* **كن مرحًا متفائلاً منذ أن تفتح عينيك صباحًا؛** فنظرتك الوردية وابتسامتك المشرقة ستبعث الأمل في يوم مشرق جميل بلا متاعب، وكن رقيقًا في تصرفاتك مع الآخرين.

* **كن صلبًا أمام الأزمات،** واحرص على ألا تنهار مهما كانت الصدمة أو النكبة؛ لأن الانهيار يعني تبلد الفكر والذهن، ولا تقف حائرًا لا تعرف كيف تتصرف، بل اجعل إيمانك أقوى من أي هزيمة، وتقَّرب إلى الله بالصلاة وتلاوة القرآن وذكر الله، ففي القرآن شفاء للصدور الحائرة.

* **قم بحل مشاكلك فورًا،** ولا تحاول تأجيلها أو تسويفها؛ بل

إن البحث الدقيق فيها دون تأخير يجعل حل تلك المشاكل أســـهل بكثير من تركها مدة من الزمن يمكن أن تعقد الأمور خلالها، وهذا لا يعني التسرع في الحال، بل المقصود عدم التسويف أو التأجيل.

***

أضف بالأمل إلى عمرك عمرًا آخر

اكتشف الجيش الأمريكي بعد تجارب كثيرة أن الجنود يسعهم السير مسافة أطول إذا هم ألقوا عتادهم واستراحوا عشر دقائق في كل ساعة، ومن ثم أصدرت قيادة الجيش أمرًا بأن يلتزم الجنود هذه القاعدة. والقلب ليس أكثر صلابة من الجيش الأمريكي؛ فإن القلب يدفع من الدماء في الشرايين كل يوم ما يكفي لملء عربة من عربات قطار البضاعة، كما أنه يبذل من المجهود في خلال أربع وعشـــرين ساعة ما يكفي لجعل عشرين طنًا من الفحم في كوم ارتفاعه عشرة أقدام، والقلب يقوم بهذه المهمة الشاقة التي لا يكاد يصدقها العقـــل لمدة خمسين أو سبعين وربما تسعين عامًا، فكيف يصمد القلب لهذا المجهود؟ يجيبك عن هذا السؤال الدكتور «والتر كانون» فيقـــول: «يعتقد معظم الناس أن القلب دائب العمل بلا توقف، والحقيقة غير هذا؛ فإن ثمة فترة استراحة بين كل نبضة وأخـــرى، والقلـــب إذًا ينبض بمعدل سبعين نبضة في الدقيقة – وهو المعدل العادي – فإنما يعمل في الواقع تسع ساعات فقط في كل أربع وعشرين ساعة، أي أن مجموع فترات الراحة التي يلتزمها القلب تبلغ خمس عشرة ساعة

في اليوم.

ولكي تحقق الطمأنينة والسعادة والأمل إليك هذه الطـــرق السبعة:

الطريقة الأولى: حياتك من صنع أفكارك: فإذا نحن راودتنـــا أفكار سعيدة كنا سعداء، وإذا تملكتنا أفكار شقية أصبحنا أشقياء، وإذا سادتنا أفكار مزعجة غدونا خائفين جبناء، وإذا سيطرت علينا أفكار السقم والمرض، فالأرجح أن نمسي مرضى سقماء، وإذا نحن فكرنا في الفشل أتانا الفشل في غير إبطاء، ولذا قيـــل: «في وســـع العقل أن يخلق وهو في مكانه جحيمًا من الجنـــة أو نعيمًـــا مـــن الجحيم».

الطريقة الثانية: اعف دائمًا عمن أساء إليك: قد يكون هـــذا صعبًا على بعض الأشخاص الذين يحبون القصاص والانتقام، ولكن الانتقام لا يريح النفس في الغالب، بل يجعل نار الغضب متأججة في النفس لا تنطفئ، ولهذا وجهنا الإسلام إلى العفو والتسامح؛ ويكفينا في هذا المقام قول الله تعالى: ﴿ **وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَـــا السَّـــيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِـــيٌّ حَمِيمٌ** ﴾ [فصلت: ٣٤].

الطريقة الثالثة: لا تنتظر الشكر من أحد: لو أنـــك أنقـــذت حياة رجل أو صنعت له معروفًا، أتراك تنتظر منه الشكر؟ هـــذا لا يليق بمن يفعل المعروف ابتغاء وجه الله عز وجل، ولكن احـــرص على فعل الخير دون انتظار الشكر من أحد.

الطريقة الرابعة: أحص نعم الله عليك، فسوف تعجـــز عـــن عدها؛ لأن نعم الله لا تحصى، وبذلك تشـــعر بالمنـــة لله ســـبحانه وترضى وتقنع بحالك.

الطريقة الخامسة: كن نفسك: أنت نسيج وحـــدك في هـــذه الدنيا، فاغبط نفسك على هذا، واعمل على الاستزادة مما أعطـــاك الله من مواهب وصفات طيبة. فعليك أن تعرف نفسك، وأن تكون كما خلقك الله، ولا تحاول التشبه بغيرك، ولكن اقتد بمن هو أعلى منك إيمانًا؛ كما قال تعالى عن أنبيائه الكرام: ﴿ **أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَى اللَّهُ فَبِهُدَاهُمُ اقْتَدِهِ** ﴾ [الأنعام: ٩٠].

الطريقة السادسة: داوم على العمل والمحاولة: الحياة الرغـــدة المستقرة الهادئة الخالية من الصعاب والعقبات لا تخلق سعداء الرجال أو عظماءهم؟ بل قد يكون الأمر على العكس، والتاريخ يشهد بأن العظمة والسعادة أسلمتا قيادهما لرجال من مختلف البيئات، حـــين حملوا المسؤولية على أكتافهم، ولم ينبذوها وراء ظهورهم. وهـــب أننا أصابنا اليأس، فأفقدنا المقدرة على إحالة حياة الكدرة إلى حياة عذبة صافية، فهناك سببان يدفعاننا إلى المحاولة: السبب الأول: أننا قد ننجح في محاولتنا، والسبب الثاني: أنه على فرض إخفاقنا، فـــإن المحاولة ذاتها ستحفزنا على التطلع للأمام بدلاً مـــن الالتفـــات إلى الوراء، وستحل الأفكار الإيجابية في أذهاننا محل الأفكار الهدامـــة، وتولد فينا طاقة من النشاط تدفعنا إلى الانشغال بالعمل، فلا يغـــدو أمامنا متسع من الوقت للتحسر على الماضي الذي ولي وانتهى.

فعليك أن تحيل خسائرك إلى مكاسب، وأبعد عنـــك القلـــق، واجعل من الليمونة الحامضة شرابًا سائغًا حلوًا.

الطريقة السابعة: اهتم بالآخرين: واصنع في كل يوم عمـــلاً طيبًا يرسم الابتسامة على وجه إنسان.

***

خاتمة

أخي القارئ الحبيب: أحسب أن شعاع الأمل الـــذي يضـــيء جوانحي قد وصل إلى قلبك، وأن هموم اليأس التي خيمت على أفئدة الكثيرين منا قد ذهبت أو أوشكت، فهيا بنا لننشر الأمل في حياتنا، ونفتح لأشعته فتضيء ظلمات الحياة، وتنير لنا المعالم، وتهـــدينا إلى السبيل.

ولنبادر بالتوبة والرجوع إلى الله سبحانه، وكلنا أمل في غفران الذنوب والخطايا، ولنجعل نصب أعيننا على الدوام قول الله تعالى: **﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾** [الزمر: ٥٣]، وقوله عز وجل في الحديث القدسي: «**يا ابن آدم، إنك مـــا دعوتني ورجوتني غفرت لك على ما كان فيك ولا أبالي، يا ابن آدم لو بلغت ذنوبك عنان السماء، ثم استغفرتني غفرت لك ولا أبالي. يا ابن آدم إنك لو أتيتني بقراب الأرض خطايا ثم لقيتني لا تشرك بي شيئًا لأتيتك بقرابها مغفرة**»(١)، وقول النبي ﷺ: «**إن الله يبسط يده بالليل ليتوب مسيء النهار، ويبسط يده بالنهار ليتوب مسيء الليل حتى تطلع الشمس من مغربها**»(٢).

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

---

(١) أخرجه الترمذي في الدعوات، ح (٣٥٣٤) ٩/١٩٤.
(٢) أخرجه مسلم في كتاب التوبة، ح (٢٧٥٩).

الفهرس

***